

КАШИ

Каша на воде или на молоке в ассортименте	120 Р
Каша на растительном молоке в ассортименте	220 Р
Каша рисовая на кокосовом молоке с бананом	250 Р

ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ

Сухофрукты	100 Р	Сгущённое молоко	50 Р
Яблоко	50 Р	Масло сливочное	50 Р
Банан	50 Р	Мёд	70 Р
Ягодный соус	70 Р	Варенье в ассортименте ..	70 Р

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Яичница из двух/трех яиц	190/220 Р
Омлет из двух/трех яиц	190/220 Р
Белковый омлет	220 Р
Бенедикт с лососем	520 Р
Бенедикт с курицей	370 Р
Бенедикт с беконом	380 Р

ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ

Лосось с/с	350 Р	Шампиньоны	80 Р
Вяленые томаты	150 Р	Ветчина из индейки	80 Р
Сыр пармезан	100 Р	Хрустящий бекон	120 Р
Сыр гауда	80 Р	Креветки пар/гриль	270 Р
Помидоры	80 Р		

СЭНДВИЧИ

Сэндвич с курицей	350 Р
Сэндвич с лососем гриль	570 Р

САЛАТЫ

Витаминный	170 ₺
Греческий	310 ₺
С куриным филе и омлетом	320 ₺
С киноа и авокадо	390 ₺
Цезарь с цыплёнком	370 ₺
Цезарь с креветками	490 ₺
Тёплый салат с куриной печенью	370 ₺

ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ

Авокадо	120 ₺
Яйцо-пашот	50 ₺
Креветки пар/гриль	270 ₺

СУПЫ

Крем-суп из цукини	290 ₺
Крем-суп из тыквы	290 ₺
Чечевичный крем-суп	290 ₺
Грибной крем-суп	290 ₺
Лёгкий суп из морепродуктов	560 ₺
Куриный бульон с лапшой	290 ₺
Борщ с говядиной	290 ₺
Говяжий бульон с гречневой лапшой	320 ₺

ПАСТА

Спагетти Аль помодоро	420 ₺
Фетучини с куриным филе	420 ₺
Спагетти Болоньезе	420 ₺
Карбонара в сливочном соусе	420 ₺

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Стейк из лосося на пару или на гриле ...	1200 ₺
Дорадо на овощной подушке	870 ₺
Спинка трески с голландским соусом	670 ₺
Филе судака с овощами	690 ₺

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Куриная грудка SOUS-VIDE с гарниром ...	370 ₺
Домашние куриные котлетки	300 ₺
Рубленое куриное филе с рисом	320 ₺
Мясные котлетки с гарниром на выбор	520 ₺
Нежная куриная печень с пюре	370 ₺

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

Морковные котлеты	310 ₺
Киноа с овощами	350 ₺
Овощи, запечённые с травами	180 ₺
Свежие помидоры	100 ₺
Свежие огурцы	100 ₺
Картофельное пюре	180 ₺
Рис Басмати	180 ₺
Греча отварная	180 ₺
Киноа отварная	180 ₺
Греча с жареными грибами	310 ₺

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

Эспрессо.....	140 Р
Американо.....	140 Р
Двойной эспрессо.....	190 Р
Капучино.....	210 Р
Латте.....	220 Р
Капучино на раст. молоке.....	260 Р
Латте на раст. молоке.....	270 Р
Раф.....	270 Р
Американо без кофеина.....	160 Р
Капучино без кофеина.....	220 Р
Латте без кофеина.....	230 Р
Капучино без кофеина на раст. молоке.....	290 Р
Латте без кофеина на раст. молоке.....	300 Р
Чай заварной 450/700 мл.....	250/290 Р
Чай пакетированный.....	100 Р
Матча латте.....	260 Р
Матча латте на раст. молоке.....	320 Р

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Ананасовый.....	370 Р
Гранатовый.....	520 Р
Киви.....	270 Р
Грейпфрутовый.....	270 Р
Апельсиновый.....	270 Р
Лимонный.....	270 Р
Грушевый.....	270 Р
Яблочный.....	270 Р
Свекольный.....	270 Р
Морковный.....	270 Р
Тыквенный.....	270 Р
Сельдереевый.....	320 Р
Огуречный.....	270 Р
Томатный.....	270 Р

ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

Aqua Detox.....	120 Р
Standart O2 Sport 500/750 мл.....	130/190 Р
Perrier.....	220 Р
Pepsi.....	210 Р
Adrenaline Rush.....	180 Р
SanPellegrino.....	280 Р

НАПИТКИ СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Имбирный чай 200/450 мл.....	160/320 Р
Домашний морс 200/500 мл.....	130/210 Р

ДЕСЕРТЫ

Кукиc-печенье овсяное.....	100 Р
Конфеты Полезные.....	100 Р
Сырники с ягодным соусом.....	310 Р
Домашняя запеканка из творога.....	310 Р

СНЭКИ

Батончик Фруктовая энергия.....	120 Р
Орехово-фруктовый батончик BITE.....	190 Р
Жевательная резинка.....	60 Р
Шоколад RitterSport.....	210 Р
Смесь ягодно-ореховая.....	140 Р

БАТОНЧИКИ

BOMBBAR Protein bar.....	210 ₺
CHIKALAB Protein bar.....	250 ₺
CHIKALAB ChikaPie.....	250 ₺
Protein Cookie Dessert/Puts/Muffin.....	190 ₺
BOMBBAR Candy.....	80 ₺
SnaQ FABRIQ Coco.....	160 ₺
BOMBBAR Protein Pancake.....	160 ₺
Chika SPORTS PROTEIN Chocolate.....	270 ₺
Chika Biscuit.....	190 ₺
Keto BAR BOMBBAR.....	160 ₺
Vegan BOMBBAR.....	210 ₺
CHIKALAB DRAGEE.....	330 ₺

ЭНЕРГЕТИКИ

GUARANA 3200, 1 амп./20 амп.....	180/ 3 100 ₺
Sportinia с гуаранной, 500 мл.....	260 ₺

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

NO-XPLODE 2.0, 1 порц./18,5 г.....	220 ₺
------------------------------------	-------

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

L-CARNITINE 3200, 1 амп./20 амп.....	180/3 100 ₺
Sportinia с L-карнитином, 500 мл.....	260 ₺

АМИНОКИСЛОТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

BCAA X, 1 порц./2 кап.....	140 ₺
BCAA EXPRESS, 1 порц./7 г.....	140 ₺
Sportinia с BCAA, 500 мл.....	260 ₺

ШЕЙКЕРЫ И БУТЫЛКИ BLENDERBOTTLE

Classic Full Color, 828 мл.....	1 800 ₺
Radian Insulated Stainless/Thermos, 769 мл...	3 200 ₺
SportMixer Stainless, 828 мл.....	2 400 ₺

ВЫБЕРИ ОСНОВУ

Молоко, 0,5 %/3,2 %, 300 мл.....	60 ₺
Растительный напиток, 250 мл.....	150 ₺
Вода Aqua Detox, 300 мл.....	60 ₺
Свежевыжатый сок.....	от 405 ₺
рекомендуемый объём 300 мл	

Или выбери любой напиток из меню бара



ВЫБЕРИ БЕЛКОВУЮ СМЕСЬ

Изолят, 30 г.....	260 ₺
Многокомпонентный протеин, 30 г.....	260 ₺
Растительный протеин, 30 г.....	260 ₺
Гейнер, 50 г.....	260 ₺



ДОБАВЬ ПО ВКУСУ

Банан, 1 шт.....	50 ₺
Манго, 50 г.....	50 ₺
Вишня, 50 г.....	50 ₺
Клубника, 50 г.....	50 ₺
Перепелиное яйцо, 3 шт.....	80 ₺
Творог фермерский, 100 г.....	120 ₺
Мёд, 50 г.....	50 ₺

**НАСЛАЖДАЙСЯ ВКУСНЫМ
И ПОЛЕЗНЫМ КОКТЕЙЛЕМ**